



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

## RELATÓRIO MENSAL DE EXECUÇÃO DO OBJETO OUTUBRO/2022

### I. DADOS DA PARCERIA

OSC: Centro Comunitário da Vila Hortolândia (CCVH)

NOME DO PROJETO OU SERVIÇO: Vida Nova, Nova Vida -

Desenvolvimento sustentável e ativo da pessoa idosa

Nº DO PROCESSO: 4571/2022

Nº DO TERMO: 04/2022

( ) COLABORAÇÃO ( X ) FOMENTO

VIGÊNCIA: 01 de junho de 2022 a 31 de maio de 2023

VALOR DO TERMO ANUAL: R\$ 100.000,00



### II. INTRODUÇÃO

OBJETO: Promover ações de lazer, bem estar, qualidade de vida e direitos da Pessoa Idosa pelo período de 12 (doze) meses.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover a vivência em comunidade com benefícios à saúde por meio dos grupos de Caminhada e Alongamento e de Yoga para pessoas idosas.
- Disponibilizar à Pessoa Idosa acesso às atividades culturais com a prática de arte manual, através da Oficina de Crochê a ser realizada no CCVH.
- Divulgar sobre a importância do envelhecimento saudável e redes de atendimento da pessoa idosa por meio da divulgação em 10.000 panfletos pela cidade de Jundiaí.
- Contribuir com a difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade.
- Promover encontros mensais com especialistas qualificados na área de qualidade de vida e envelhecimento saudável.

PÚBLICO-ALVO: População idosa com idade igual ou superior a 60 anos.

METAS:

- Prestar atendimento planejado, especializado e coordenado por profissionais técnicos para 100 idosos em grupos de Caminhada e Alongamento, Yoga e Crochê a serem realizados semanalmente na sede do Centro Comunitário da Vila

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

Hortolândia, sendo a Oficina de Caminhada e Alongamento nas ruas da Vila Hortolândia e adjacências.

- Oferecer Grupo de Orientação com periodicidade mensal, com convidados especialistas nas temáticas escolhidas sobre envelhecimento saudável e direitos da pessoa idosa.
- Divulgar via mídia impressa (10000 panfletos) e ações nas redes Sociais sobre os direitos da pessoa idosa, buscando sensibilizar vários segmentos da sociedade jundiáense para este tema.

**RESULTADOS ESPERADOS:**

- Serão realizadas avaliações de expectativas dos atendidos no início dos trabalhos, através de um formulário simples sobre seu estilo de vida e dificuldades, formulário esse que será retomado depois de seis meses e de um ano. Um relatório resumindo os principais pontos de fragilidades e avanços será feito e anexado à prestação de contas. Também será feito relatório e fotos do avanço dos trabalhos pelo oficinheiro(a) e/ou coordenador(a), como forma de ilustrar o andamento dos trabalhos.
- Uma cópia das listas de presenças atestará a frequência dos participantes, com meta de presença acima de 70% por participante
- Cópia dos materiais produzidos e veiculados, tanto de forma impressa como o print das publicações em redes sociais, com data e relatório de distribuição; meta de distribuição de 10.000 impressos por ano, comprovados via relatório de distribuição.
- Clipagem com print das postagens referentes à difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade, com estatísticas de acesso e interações nas postagens, através de ferramentas próprias de cada rede social
- Relatório semestral da coordenação contendo breves relatos dos profissionais contratados sobre o tema abordado e suas percepções sobre o encontro e resumo de dados obtidos via questionário de avaliação da palestra pelos participantes; uma cópia das listas de presenças atestará a frequência dos participantes, com meta de presença de no mínimo 20 pessoas por encontro



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

### III. DEMONSTRAÇÃO DE CUMPRIMENTO DO OBJETO

#### A. AÇÕES DESENVOLVIDAS

OBJETIVO: “Promover ações de lazer, bem estar, qualidade de vida e direitos da Pessoa Idosa pelo período de 12 (doze) meses.”

#### AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 03, 17, 24 de outubro: Reuniões de planejamento da equipe gestora do projeto - Encontros semanais entre a coordenação técnica e coordenação executiva, para alinhamento e planejamento das ações a curto, médio e longo prazo do projeto. Carga horária: 4h
- 01 a 30 de outubro: Atividades administrativas e financeiras referentes ao projeto, pela coordenação (técnica e executiva), tais como serviços bancários, pagamentos, orientações a emissão de notas para o projeto, orientação da equipe de limpeza e manutenção, articulação com a diretoria da entidade e com os outros projetos desenvolvidos, cotações e negociação com fornecedores, ajustes na documentação do projeto, comunicações com os gestores da UGADS e atividades similares. Carga horária: 5h.
- 03 de outubro: Reunião de alinhamento das ações da comunicação para o mês. Presentes: coordenação técnica, designer e assessoria de redes sociais. Carga horária: 1h.
- 17 e 16 de outubro: Compra de material de escritório e material de limpeza. Carga horária: 2h.
- 17 a 19 de outubro: Elaboração de panfleto do projeto (flyer) pelo designer e envio do panfleto pela coordenação para aprovação da UGADS. Carga horária: 5h
- 20 de outubro: Impressão do panfleto (flyer) - Envio do panfleto aprovado para impressão na gráfica pela coordenação. Carga horária: 1h.
- 26 de outubro: Recebimento dos panfletos pela secretaria e início da distribuição no espaço do CCVH e na palestra..
- 01 a 31 de outubro: Inscrições contínuas - Recebimento das inscrições dos interessados pelo formulário on-line, presencialmente ou por telefone pela secretaria com a coordenação. Carga horária: 2h.

OBJETIVO: “Promover a vivência em comunidade com benefícios à saúde por meio do grupo de Caminhada e Alongamento e Yoga para pessoas idosas.”

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 05, 19 e 26 de outubro: Aulas das oficinas de Caminhada e Alongamento e de Yoga, seguindo o planejamento trimestral; Atividades de planejamento e organização junto à coordenação. Carga horária: 8h em cada oficina.
- Obs. No dia 12 de outubro não houve aulas devido ao feriado. Nesta semana, o espaço permaneceu fechado. As horas foram compensadas com as atividades descritas acima.
- 05, 19 e 26 de outubro: Aplicação de questionário nas matrículas dos(as) novos(as) alunos(as) pela secretaria.

OBJETIVO: “Disponibilizar à Pessoa Idosa acesso às atividades culturais com a prática de arte manual, através da Oficina de Crochê a ser realizada no CCVH.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 04, 18 e 25 de outubro: Aulas da oficina de crochê, seguindo o planejamento trimestral; Atividades de planejamento e organização junto à coordenação. Carga horária: 8h.
- Obs. No dia 11 de outubro não houve aula devido ao feriado. Nesta semana, o espaço permaneceu fechado. As horas foram compensadas com as atividades descritas acima.
- 04, 18 e 25 de outubro: Aplicação de questionário nas matrículas dos(as) novos(as) alunos(as) pela secretaria.

OBJETIVO: “Divulgar sobre a importância do envelhecimento saudável e redes de atendimento da pessoa idosa por meio da divulgação em 10.000 panfletos pela cidade de Jundiaí.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 01 a 31 de outubro: Distribuição do folder do mês de setembro no espaço do CCVH.
- 17 de outubro: Desenvolvimento de texto sobre a temática da palestra baseado em material enviado pela palestrante, realizado pela coordenação com a colaboração da palestrante. Carga horária: 2h.
- 17 de outubro: Diagramação de folder da palestra sobre layout já definido para os materiais pelo designer.
- 18 e 19 de outubro: Envio do material para aprovação da UGADS pela coordenação e fechada para impressão e divulgação on-line (via site). Carga horária: 1h.



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

- 20 de outubro: Impressão do folder - Envio da arte final para a gráfica pela coordenação, impressão de 1000 cópias, entrega no CCVH. Carga horária: 1h.
- 26 de outubro: Recebimento e distribuição do folder - Início da distribuição do material impresso (folder) produzido na palestra do mês e no espaço do CCVH pela equipe coordenadora. Distribuição dos folders nos escaninhos das UBSs pelo assistente social voluntário da entidade. Carga horária: 1h.

OBJETIVO: “Contribuir com a difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 19, 27 de outubro: Postagens nas redes sociais - Postagens voltadas à divulgação da palestra mensal, além de registros das atividades, realizadas pela Assessoria de redes sociais, com envio da divulgação também nas listas de transmissão da entidade pela secretaria.
- 31 de outubro: Inserção dos folders desenvolvidos já no projeto no site da entidade, disponíveis para download em PDF, pela coordenação.

OBJETIVO: “Promover encontros mensais com especialistas qualificados na área de qualidade de vida e envelhecimento saudável.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 03 de outubro: Contato e formalização com palestrante - Após definição do profissional adequado para a palestra com a temática escolhida para o mês, contato para alinhamento com o projeto e expectativas, e formalização pela coordenação. Carga horária: 1h.
- 05 de outubro: Desenvolvimento da palestra - Preparação do recorte e material a ser apresentado pelo palestrante. Carga horária: 1h.
- 26 de outubro: Execução da palestra mensal - Acompanhamento da conversa com especialista sobre o tema “Prevenção de quedas”, ministrada pelo educador físico do Ssc André Maróstica, na última quarta-feira do mês de outubro, dia 26, às 15h30, no salão do CCVH. Carga horária: 1h.

## B. PÚBLICO ATINGIDO

1. Oficina de Crochê



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

- a. Total de Inscritos: 12
  - b. Preenchimento das vagas: 60%
  - c. Frequência:
    - i. Dia 04 de outubro: 11 presenças/12 inscritos
    - ii. Dia 18 de outubro: 11 presenças/12 inscritos
    - iii. Dia 25 de outubro: 8 presenças/12 inscritos
2. Oficina de Caminhada e Alongamento
- a. Total de Inscritos Turma A: 0
  - b. Total de Inscritos Turma B: 4
  - c. Preenchimento das vagas: 10%
  - d. Frequência:
    - i. Dia 05 de outubro: 2 presenças/4 inscritos
    - ii. Dia 19 de outubro: 3 presenças/4 inscritos
    - iii. Dia 26 de outubro: 2 presenças/4 inscritos
3. Oficina de Yoga
- a. Total de Inscritos Turma A: 16
  - b. Total de Inscritos Turma B: 13
  - c. Preenchimento das vagas: 73%
  - d. Frequência:
    - i. Dia 05 de outubro: 18 presenças/29 inscritos
    - ii. Dia 19 de outubro: 20 presenças/29 inscritos
    - iii. Dia 26 de outubro: 18 presenças/29 inscritos
4. Encontro com especialista
- a. Total de público: 35
  - b. Preenchimento das vagas: 175%

INSTRUMENTO DE MENSURAÇÃO: Lista de presença.

JUSTIFICATIVA DAS PRESENCAS: Neste mês de outubro tivemos uma estabilidade nas matrículas, mantendo o número do mês anterior.

A oficina de Caminhada será realocada, a partir de novembro, para o período da manhã. A divulgação está sendo feita sobre esse novo horário, já com procura.

Em relação à palestra (encontro com especialista), tivemos novamente um número muito bom e acima do esperado de participantes.



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

#### B.1 GRAU DE SATISFAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO (APENAS PARA O RELATÓRIO DO ÚLTIMO MÊS DA PARCERIA)

Não se aplica - não estamos no último mês da parceria.

#### C. CUMPRIMENTO DAS METAS

**META:** “Prestar atendimento planejado, especializado e coordenado por profissionais técnicos para 100 idosos em grupos de Caminhada e Alongamento, Yoga e Crochê a serem realizados semanalmente na sede do Centro Comunitário da Vila Hortolândia, sendo a Oficina de Caminhada e Alongamento nas ruas da Vila Hortolândia e adjacências.”

**RESULTADOS ALCANÇADOS:** O atendimento no mês de outubro se deu da forma planejada, especializada com os profissionais competentes descritos no plano de trabalho - coordenação e oficinairos. As oficinas aconteceram conforme planejamento em quantidade de horas e nos locais destinados. Como indicado acima, na semana do dia 12 de outubro não houve expediente no local, porém os oficinairos compensaram essas horas faltantes com planejamento e organizações de materiais junto à coordenação, cumprindo assim as 8h devidas do mês.

**JUSTIFICATIVAS:** O número de inscrições e a frequência estão num número estável, em torno de 60% de ocupação, e os inscritos têm participado ativamente. Quando é necessário, justificam a ausência, demonstrando interesse em manter-se ativos no projeto.

**META:** “Oferecer Grupo de Orientação com periodicidade mensal, com convidados especialistas nas temáticas escolhidas sobre envelhecimento saudável e direitos da pessoa idosa.”

**RESULTADOS ALCANÇADOS:** Oferecimento da palestra mensal - conversa com especialista sobre o tema “Prevenção de quedas”, ministrada pelo educador físico do Ssc André Maróstica, na última quarta-feira do mês de outubro, dia 26, às 15h30, no salão do CCVH com a presença de 35 participantes.

**JUSTIFICATIVAS:** Atividade realizada de acordo com o previsto. O número de participantes foi maior que no anterior, e teve uma aceitação muito positiva.

**META:** “Divulgar via mídia impressa (10000 panfletos) e ações nas redes Sociais sobre os direitos da pessoa idosa, buscando sensibilizar vários segmentos da sociedade jundiaense para este tema.”



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

RESULTADOS ALCANÇADOS: Impressão e distribuição do panfleto realizadas. A distribuição foi realizada tanto no próprio CCVH quanto pelos oficinairos. Foram impressos 1000 panfletos, sendo 750 folders distribuídos nos escaninhos das UBSs pelo assistente social voluntário da entidade, e 250 distribuídos na palestra mensal, para os frequentadores do espaço e disponibilizados em porta-panfleto permanente na entidade.

Os panfletos dos meses anteriores continuam sendo distribuídos no espaço do CCVH. Ações nas redes sociais voltadas para a divulgação da palestra e do projeto em si. Foram realizadas também as postagens temáticas sobre “Isolamento social: entre a necessidade e o alerta”, tema da palestra do mês de setembro.

JUSTIFICATIVAS: Atividade realizada de acordo com o previsto.

#### D. BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS PELA PARCERIA

Neste momento, percebemos que o projeto está estável, tendo seus matriculados frequentando o espaço, sem significativas ausências ou desistências. Seguimos com a percepção de que o projeto está sendo um importante local de vínculo afetivo entre os participantes.

Em relação à palestra, foi um grande sucesso, muito elogiada e bem recebida pelos participantes, que interagiram e puderam experimentar as propostas de movimentos e exercícios trazidas pelo palestrante. A didática do palestrante André foi muito acertada para o grupo, que se envolveu e interessou muito. Várias participantes externaram a vontade de rever o palestrante em outras oportunidades.

#### E. EXECUÇÃO FINANCEIRA

Não houveram solicitações de remanejamento. As planilhas e documentos de prestação de contas da execução financeira seguem anexos a esse relatório.

#### F. DIVULGAÇÃO DA PARCERIA

Todas as postagens (cards) nas redes sociais estão acompanhadas de régua com logotipos dos parceiros, além de citar a parceria nos textos e releases de divulgação. Os impressos do projeto também levam a régua com os logotipos dos parceiros e citam especificamente o Termo de fomento 04/2022.

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

## G. TÓPICOS ADICIONAIS

Sem intercorrências a serem mencionadas.

## H. ANEXOS

INDICADOR: “Avaliação semestral dos trabalhos realizados pelas oficinas”

- não se aplica neste mês

INDICADOR: “Listas de presença de participação na atividade”

- anexas a este relatório

INDICADOR: “Qualidade e importância dos temas abordados”

- material impresso desenvolvido anexo a este relatório
- print das postagens nas redes sociais anexo e relatório de engajamento

INDICADOR: “Aumento do alcance das informações e engajamento com a entidade via redes sociais da entidade”

- print das postagens nas redes sociais anexo com relatório de engajamento

OUTROS ANEXOS:

- Registros fotográficos do mês de outubro

---

Heloísa Silva Oliveira - Responsável Coordenador Técnico





**YOGA- TURMA A (ACIMA DE 60 ANOS) - QUARTA- FEIRA - 17h-18h00**

		73%		10	0	12	10	0	10	8	0	0
YOA	NOME	CONTATO	FALTAS	05/10	12/10	19/10	26/10	02/11	09/11	16/11	23/11	30/11
1	Adelia Silva	11995651129	0	<input type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I		
2	Adriana Angela Alonso	11982542088	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	I	I	F	I	I		
3	Clair Girardelli	11998895697	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I		
4	Clayde Aparecida Matias dos Reis	11967380449	0	-	-	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	Eliane Marcondes Gantuz Miguel	11944665447	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	I	I	F	I	I		
6	Márcia Regina de Souza	11970111746	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	I	<input checked="" type="checkbox"/>	F	I	<input checked="" type="checkbox"/>		
7	Maria Aparecida Appezatto	11995104388	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
8	Maria Carmen Luisa Matusalen	11976727591	0	-	-	<input checked="" type="checkbox"/>	I	F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9	Maria Fátima de Assis (Jair)	11999672854	0	<input type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Neusa Maria França Hervatim	11997663201	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
11	Ozete Maria Joazeiro	11961884091	0	I	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
12	Rosemary Bernucci	11947434893	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I		
13	Sandra Consuelo Barros Fontebasso	11986853520	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
14	Sônia Regina Oliveira Leite	11969896182	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I		
15	Terezinha Barbosa Martins	11950486038	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I	F	I	<input checked="" type="checkbox"/>		
16	Zenaide Alves	11995742249	0	I	F	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
17												
18												
19												
20												
<b>DESLIGAMENTOS</b>												
	Maria José Araujo Lopes	11971753670										
	Regina Marchezim	11995577312										
	Maria Ines S.Z. Salzano	11997541089										
	Sônia Marques Augusto	11973338464										
	Lucila Martins	11992977483										
	Áurea de Almeida Gallo Bruno	11972546529										
	Edileusa Maria dos Santos Ianisky	11993939873										
	Carmem Lúcia Aparecida Alves Siqueira	11974873170										
<b>LISTA DE ESPERA</b>												

**YOGA- TURMA B (ACIMA DE 60 ANOS) - QUARTA- FEIRA - 18h-19h00**

		73%		8	0	8	8	0	10	9	0	0
YOB	NOME	CONTATO	FALTAS	05/10	12/10	19/10	26/10	02/11	09/11	16/11	23/11	30/11
1	Ana Maria Giotto de Barros	11971357949	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
2	Anisia AP Federzoni dos Santos	11973678715	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
3	Cleuza Aparecida Alves de Lima	11943615509	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	I		
4	Cleuza Torres Juttel	11998432243	0	<input type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input type="checkbox"/>	I		
5	Maria do Carmo Bezerra da Silva	11971202507	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6	Maria Inez Ferreira Beisiegel	11972312049	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
7	Maria Rita Cravinhos Pacheco Netto	11997425979	0	-	-	-	-	-	-	<input checked="" type="checkbox"/>		
8	Mariana Cravinhos Pacheco Netto	11998590006	0	I	F	A	A	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
9	Marta Regina Henrique Benatti	11974391165	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
10	Nivaldo Beisiegel	11930191517	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
11	Roseli Ramalho Moreira	11996704661	0	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
12	Suzana Poveromo Barbosa	11998230377	0	-	-	-	-	-	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
13	Tânia da Silva Xavier	11999070431	0	-	-	-	-	-	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

**DESLIGAMENTOS**

Rita Carecho	11999889130
Vera Lúcia Chaves da Rosa	
Maria Aparecida Ferraro de Souza	11982048104
Maria Clara Scrico de Souza	11969266232
Sonia Aparecida Scrico	11973780618

**LISTA DE ESPERA**




**PALESTRA: PREVENÇÃO DE QUEDAS**

**DATA: 26/10/2022**

**NOME DO PALESTRANTE: ANDRÉ MAROSTICA**

NOME	TELEFONE
Josias B. Benvenuto	33-95-9961
Iracema César	944474590
Maria Helena W. Picolo	96909-2920
Dalva Ferreira	995010095
Madalena Comte Maier	99952-5782
Josefa Galego Oliveira	4582-7264
Clara D. Minato	45827655
Carmin Lúcia Siqueira	97487-3170
Francisca B. Borges	94482 1081
Tenaidel Cibiel	995442249
Elizabeth Gallippi Tavares	45827954
Domingas Cassiano Damian	99662 1836
Edina S. Conceição	97276-1556
Teresa R. Geraldo	9-985070 66
Eleusa Campos de Oliveira	551196390233
Eleusa Ruiz Medeiros	943393789
Vanessa Baral de Silva	998439177
Josefa dos Santos	993925420
Láide M. Burch	972945234

VICENTE BURCH	972945234
Francina Sivi de Oliveira	45826901
Maria do Rosário Pereira Gomes	941564919
Osvaldo C. Rinaldi Colasanta	947542474
Maria Aparecida dos Reis Poltronari	996915570
Helena Regina	997946590
Valdecir Souza Alberto Costa	973786575
Antonia do Carmo Marques	997350801
Sebastião Rufino Feres	94326-8687
Juene Severino Feres	99704-2752
Virante Cleusa de Paula	3355981-1
Dyane Gama Moraes	996223009
Luiz F. Costa	45821705
Isabela Helena Fátima Lira	45821205
Erivaldes Etelvina de Souza Lucena	

# SAÚDE

## PREVENÇÃO DE QUEDAS

### UMA ABORDAGEM MULTIFATORIAL

Convidamos **André Marostica**, educador de atividades físicas e desportivas do Sesc Jundiaí, para falar sobre os cuidados essenciais para evitar quedas e outros danos físicos

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



# Equilíbrio físico e mental ajudam a prevenir quedas e estresse

As quedas costumam estar mais presentes em dois momentos da vida: quando aprendemos a caminhar e quando somos idosos. Quando jovens, estamos aprendendo a controlar nossos movimentos, experimentando e aprendendo a viver, a levantar mais fortes e sábios após cada queda e a cair menos.

Já as pessoas idosas tendem a cair mais com o passar dos anos e os riscos à saúde só aumentam. A força física diminui, a velocidade de reação torna-se mais lenta. É necessário tomar certas precauções com relação aos fatores físicos e ambientais que aumentam a probabilidade de quedas.

Todos os anos, segundo a **Organização Mundial de Saúde**, 30 a 60% dos idosos caem pelo menos uma vez. A partir da queda, há riscos de surgirem complicações mais críticas. 70% das mortes acidentais de pessoas acima de 75 anos são decorrentes de complicações após a ocorrência de uma queda.



**“Como prevenir? Corpo e mente bem treinados são a chave para a longevidade, a qualidade de vida e redução de riscos à saúde”**

**André Marostica**

professor de Educação Física pela Puc Campinas, Pós-graduado em Posturologia pelo Método TMS – Total Muscular Stretching, Educador de Atividades Físico Esportivas no SESC Jundiaí

# Dicas práticas

Sugestões de como agregar ao cotidiano de forma prazerosa, atividades físicas, dicas de ergonomia e conscientização corporal:

- Mantenha uma boa iluminação em todos os cômodos da casa
- Prefira tapetes emborrachados e antiderrapantes
- Instale barras de apoio e pisos antiderrapantes no banheiro e na cozinha
- Mantenha os objetos mais utilizados na altura da cintura
- Não guarde objetos de uso frequente em locais de difícil acesso
- Procure deixar espaços livres em casa para melhor circulação
- Tenha uma fonte de luz junto à cama caso precise levantar durante a noite
- Planeje com calma a saída de casa: a pressa é inimiga do bom equilíbrio
- Na rua, só atravesse na faixa, evitando “corridinhas” e atropelamentos
- Prefira sapatos confortáveis e antiderrapantes sem cadarços
- Deixe uma das mãos livres para proteger-se de um eventual desequilíbrio
- Busque uma alimentação equilibrada e saudável, com mais frutas, vegetais e alimentos frescos e menos processados e industrializados para aumentar a massa muscular
- Pratique atividades físicas: exercícios fortalecem a musculatura, aumentam a massa muscular, atuam na saúde dos ossos, auxiliam no controle de diabetes, de doenças cardiovasculares e da obesidade
- Evite uso de bebidas alcoólicas, especialmente se estiver fazendo uso de medicamentos
- Faça com frequência check-ups com seu oftalmologista
- Evite distrações, como olhar no celular enquanto caminha ou faz atividades
- Mantenha sua mente ativa, com leituras, filmes, séries, estudos, passatempos
- Socializar também é uma forma de manter a mente saudável e com resposta rápida às situações

# Prevenir acidentes é ter Vida Nova!



Fontes: Texto autoral de André Marostica e equipe do Projeto Vida Nova, Nova Vida, livreto “Semana De Prevenção De Quedas Em Pessoas Idosas” (Sesc SP, 2022)

Termo de Fomento 04/2022

Participe dos encontros mensais temáticos para a pessoa idosa, sempre na última quarta-feira do mês, das 15h30 às 16h30 no salão principal do **CCVH**, na Rua Dr. Amadeu Sachi, 400, Vila Hortolândia.

**PRÓXIMO ENCONTRO: “Pés Diabéticos - cuidado, prevenção e orientação”** com **Valdir Damaceno**, quiropata e fisioterapeuta, e **Mary Ivone Damaceno**, podóloga especialista em pés diabéticos.

CCVH é  
**Vida Nova**  
para a  
pessoa idosa

Inscreva-se já em  
[ccvh.com.br/  
vidanova](http://ccvh.com.br/vidanova)

Não jogue esse impresso em vias públicas.



Registros fotográficos do mês de outubro de 2022



19 de outubro

Link da publicação: <https://www.instagram.com/p/Cj6fHFkuNMG/>

< Insights da publicação



19 de outubro às 16:32

5

0

0

0

Visão geral ⓘ

Contas alcançadas	141
Contas com engajamento	5
Atividade do perfil	2

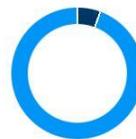
< Insights da publicação

Alcance ⓘ

141

Contas alcançadas

133  
Seguidores



8  
• Não seguidores

<b>Impressões</b>	<b>187</b>
Na página inicial	162
No perfil	25

27 de outubro

Link da publicação: <https://www.instagram.com/p/CkPJLaBDTmC/>

< Insights da publicação



27 de outubro às 17:04



23



0



0



0

Visão geral ⓘ

Contas alcançadas	223
Contas com engajamento	23
Atividade do perfil	1

< Insights da publicação

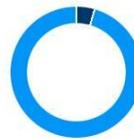
Alcance ⓘ

223

Contas alcançadas

213

Seguidores ●



10

● Não seguidores

Impressões 285

Na página inicial	266
No perfil	18
De outra pessoa	1

## CLIQUE E BAIXE NOSSAS PUBLICAÇÕES TEMÁTICAS MENSAIS

Conversa com Especialista Junho 2022

### DIREITOS DA PESSOA IDOSA

Saiba mais sobre os direitos humanos, estatuto do idoso e garantias individuais da pessoa idosa com o Instituto Brasileiro dos Direitos da Pessoa Idosa.

Todo mês, temas sobre bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



Conversa com Especialista Julho 2022

### VIDA ATIVA

#### A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA CULTURA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Convidamos a educadora **Paula Damasco**, Animadora Cultural do Sesi Jundiaí, para conversar sobre o assunto com a gente.

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



Conversa com Especialista Agosto 2022

### VIDA ATIVA

#### A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO BEM-ESTAR NA VIDA DA PESSOA IDOSA

Convidamos o professor **Mariano Esteves**, Mestre em Saúde Coletiva, para conversar sobre o tema.

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



Conversa com Especialista Setembro 2022

### CONVIVER

#### ISOLAMENTO SOCIAL: ENTRE A NECESSIDADE E O ALERTA

Convidamos o psicólogo **Diego Pinheiro**, com experiência em medicina preventiva na terceira idade, para conversar sobre o tema.

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



Conversa com Especialista Outubro 2022

### SAÚDE

#### PREVENÇÃO DE QUEDAS UMA ABORDAGEM MULTIFATORIAL

Convidamos **André Maranhão**, educador de atividades físicas e desportivas do Sesi Jundiaí, para falar sobre os cuidados essenciais para evitar quedas e outros danos físicos.

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



## CONFIRA ABAIXO TODAS AS OFICINAS OFERECIDAS!

Verifique as vagas disponíveis e inscreva-se clicando no botão abaixo!

